



## R2年 9月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	火	ご飯(米)	ハヤシライス かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 かぼちゃ 人参 きゅうり コーン キャベツ マヨネーズ 塩 豆腐 わかめ ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	レーズンの スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター レーズン	混ぜご飯 煮物 汁物
2	水	ご飯(米)	鶏肉のハンパソース 付け合わせ野菜 ごぼうと人参の煮物 春雨とひき肉のスープ	鶏肉 酒 塩 みそ 醤油 しょうが 素精糖 練りごま きゅうり もやし トマト ごぼう 人参 醤油 素精糖 なたね油 春雨 豚ひき肉 白菜 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	レモンケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レモン レーズン	おにぎり 和え物 汁物
3	木	スパゲティ	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ レタスのスープ	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ トマトピューレ 薄力粉 バター きゅうり トマト キャベツ さやいんげん パプリカ コーン 酢 塩 菜種油 レタス 人参 玉ねぎ ベーコン 塩 菜種油	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	ご飯 ゆかり 塩	ご飯 焼きもの 汁物
4	金	ご飯(米)	かじきの醤油マヨ焼き さつまいものレモン煮 三色酢物 しめじとねぎのみそ汁	かじき 醤油 みりん マヨネーズ さつまいも レモン 素精糖 塩 きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 しめじ ねぎ 味噌 にぼしだし	黒糖ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 黒砂糖 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
5	土	ご飯(米)	鶏の照焼き じゃこサラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 キャベツ 油揚げ 味噌 にぼしだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
7	月	ご飯(米)	豆腐の松風焼き 切り干し大根の田舎風煮 キャベツのおかか和え 椎茸と玉ねぎのすまし汁	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 みそ 素精糖 生パン粉 卵 ごま 切干大根 昆布 人参 干し椎茸 しらたき みりん 素精糖 醤油 かつおだし キャベツ 人参 きゅうり かつお節 醤油 かつおだし 椎茸 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	ミルクココア 寒天 クラッカー 麦茶	牛乳 寒天 砂糖 ココア みかん缶 クラッカー	ご飯 焼きもの 汁物
8	火	ご飯(米)	秋刀魚の塩焼き 大豆の甘煮 ほうれん草のごま和え 具沢山汁	秋刀魚 塩 菜種油 大豆 昆布 素精糖 醤油 ほうれん草 キャベツ 人参 素精糖 醤油 ごま 大根 ごぼう 人参 椎茸 万能ねぎ 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	揚げうどん 果物 牛乳	うどん 塩 青のり 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
9	水	パン (パン ジャム)	おからハンバーグ マカロニフレンチサラダ ミネストローネ	豚挽肉 おから 玉ねぎ 生パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ ソース マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ツナ 酢 塩 醤油 菜種油 玉ねぎ 人参 大豆 ベーコン パセリ トマト缶 ケチャップ 塩	きつねご飯 果物 牛乳	ご飯 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	おにぎり 和え物 汁物
10	木	ご飯(米)	チンジャオロース 人参の土佐煮 わかめときゅうりのごま酢和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 塩 酒 筍 ビーマン 赤ビーマン 素精糖 醤油 ソース ごま油 人参 かつお節 醤油 かつおだし わかめ きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	サモサ 果物 牛乳	じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 塩 餃子の皮 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
11	金	ご飯(米)	麻婆豆腐丼 ひじきとコーンのサラダ なめこのすまし汁	米 豆腐 豚肉 葱 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 ひじき 人参 きゅうり コーン 酢 塩 醤油 菜種油 ごま油 なめこ わかめ 塩 醤油 かつお昆布だし	ラスク 果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター	ご飯 焼きもの 汁物
12	土	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き 大豆サラダ えのきと青菜のスープ	鮭 醤油 酒 みりん 青のり 大豆 大根 人参 きゅうり ツナ 酢 塩 菜種油 えのき ほうれん草 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 きな粉	
14	月	ご飯(米)	鶏のマーマレード焼き れんこんのきんぴら 千草和え 大根ともやしのみそ汁	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 れんこん 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし 大根 もやし 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	きな粉団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩	スパゲティ サラダ 汁物
16	水	混ぜご飯 (米 豚肉 牛蒡 いんげん 生姜 醤油 素精糖 菜種油)	魚の変わり揚げ 中華サラダ 椎茸と麩のすまし汁	鯛 カレー粉 醤油 酒 片栗粉 菜種油 春雨 きゅうり 人参 もやし きくらげ 酢 素精糖 醤油 菜種油 ごま油 椎茸 麩 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	おからの ココアケーキ 果物 牛乳	薄力粉 おから BP 卵 牛乳 バター 砂糖 ココア 粉糖	おにぎり 和え物 汁物

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆16日は誕生を祝う行事食です。